

Schlaf und Gesundheit - Unterrichtsplan

Niveau	Klassen 3 – 5
Titel der Lektion	Schlafhygiene
Lernziele	<p>Die Schüler können den Begriff "Schlafhygiene" definieren und 2-3 Beispiele für gute Schlafhygiene sowie 2-3 Beispiele für schlechte Schlafhygiene nennen.</p> <p>Hinweis: Wenn die Schüler mit dem Begriff "Hygiene" Schwierigkeiten haben, kann die Lehrkraft den gesamten Begriff durch "gesunde Schlafgewohnheiten" ersetzen.</p>
Methode	<p>Diese Lektion kann für 2-3 Unterrichtsstunden geplant werden.</p> <p>Wenn die Lektion "Was ist Schlaf?" behandelt wurde, beginnt die Lehrkraft den Unterricht mit der Erstellung eines Diagramms/einer Tabelle der von den Schülern in der vorangegangenen Nacht gesammelten Daten (oder für den von der Lehrkraft gewählten Zeitraum, wenn es sich um mehr als eine Nacht handelt). Alternativ können die Daten auf der Tafel oder einem anderen Medium zur Darstellung von Informationen für die Klasse zusammengestellt werden, und die Schüler können einzeln oder in Gruppen Schaubilder/Diagramme ihrer Wahl zur Darstellung der Daten erstellen. Zu diesem Zeitpunkt können mathematische Konzepte wie die Berechnung von Mittelwert, Median, Modus und Spanne einbezogen werden.</p> <p>Auf der Grundlage der erstellten Diagramme weist die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler an, ihre Beobachtungen in einem Notizbuch festzuhalten. Die Lehrkraft kann sich dafür entscheiden, eine Schreibgruppe zu bilden, bevor sie mit der ganzen Klasse über die Beobachtungen diskutiert, die sich aus den Daten des Schlaftagebuchs ableiten lassen. Die folgenden Fragen sollten gestellt werden, um die Diskussion zu erleichtern:</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus welchen Gründen gehen wir zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett? • Welche Gründe könnte es geben, warum wir zu unterschiedlichen Zeiten aufwachen? • Warum haben wir in der Nacht gut oder nicht gut geschlafen? • Wie gestaltet man die Schlafenszeit- Routine? • Möchte jemand erzählen, wie er sich heute Morgen beim Aufstehen gefühlt hat? • Habt ihr eine Erklärung dafür, warum ihr euch so gefühlt habt? <p>Als Nächstes führt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler durch die ersten beiden Schritte beim Ausfüllen einer K-W-L-Tabelle. Dies kann in der ganzen Klasse, einzeln oder in Gruppen geschehen. Nachdem die Spalten "K" und "W" ausgefüllt sind, erklärt die Lehrkraft, dass die Schülerinnen und Schüler etwas über gute und schlechte Schlafhygiene lernen werden. Die Lehrkraft erklärt die positiven und negativen Auswirkungen von Schlaf auf das Verhalten, die Leistung und das allgemeine Wohlbefinden der Schüler.</p>

	<p>Die Lehrkraft gibt entweder als Klassenarbeit oder als Hausaufgabe die Aktivität "Gute vs. schlechte Schlafhygiene" zum Ausmalen, Ausschneiden und Einsetzen vor. Für diese Aktivität erhalten die Schülerinnen und Schüler Blätter mit kleinen schwarz-weiß Bildern, die sie ausschneiden können. Die Lehrkraft kann die Schülerinnen und Schüler anweisen, die Objekte auszumalen und sie auszuschneiden. Als Nächstes falten die Schüler das Papier in der Mitte, so dass zwei unterschiedliche Hälften entstehen, und zwar auf einem großen Poster oder auf einem Papier im Format DIN A3. Die Schüler beschriften eine Seite mit "Schlafzimmer" und die andere Hälfte mit "Wohnzimmer". Die Schüler sollten angewiesen werden, die von ihnen gefärbten und ausgeschnittenen Teile in eines der "Zimmer" zu kleben und so Gegenstände zu identifizieren, die gute Schlafgewohnheiten fördern (die für das Schlafzimmer geeignet sind), und solche, die einen schlechten Einfluss auf den gesunden Schlaf haben (und daher ins Wohnzimmer gehören).</p> <p>Eine optionale Aktivität zur Vertiefung dieser Lektion ist die Aufführung eines kleinen Sketches zum Thema Schlafhygiene in Schülergruppen.</p> <p>Die Lektion sollte mit dem Ausfüllen der Spalte "L" in der K-W-L-Tabelle abgeschlossen werden.</p>
Bewertung	<p>Die Bewertung des Lernerfolgs der Schüler wird von der Lehrkraft informell durch Beobachtung der Teilnahme/Reaktionen der Schüler während der Unterrichtsstunde vorgenommen.</p> <p>Der Lernerfolg der Schüler wird formell anhand der Aktivität "Gute vs. schlechte Schlafhygiene" bewertet.</p>
Differenzierung	<p>Für Schüler, die zusätzliche Unterstützung benötigen, kann ein Leitfaden mit Tipps für gute und schlechte Schlafhygiene zum Ausmalen, Ausschneiden und Einfügen bereitgestellt werden.</p> <p>Leistungsstarke Schüler können aufgefordert werden, eine Geschichte, ein Lied oder ein Gedicht über Schlafhygiene zu schreiben.</p>
Autor	Matthias Böhm